

Available online at : <http://journal.unj.ac.id/unj/index.php/gjik>
Gladi : Jurnal Ilmu Keolahragaan 11 (02) 2020, 188-203
Permalink/DOI: <https://doi.org/10.21009/GJIK.112.10>

MODEL KETERAMPILAN BANTINGAN LENGAN OLAHRAGA GULAT UNTUK ATLET PEMULA

Mahyudi Dwi Septian¹, Hernawan¹, Nofi Marlina Siregar¹

¹*Pendidikan Olahraga, Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta, Komplek Universitas Negeri Jakarta
Gedung M. Hatta Jl. Rawamangun Muka, Jakarta Timur, Indonesia 13220*

Corresponding author. E-mail : qnoybig212@gmail.com

Abstrak Penelitian ini bertujuan untuk menghasilkan model keterampilan bantingan lengan olahraga gulat. Penelitian pengembangan model keterampilan bantingan lengan untuk atlet pemula dengan menggunakan metode Research & Development dari Borg and Gall. Subjek dalam penelitian pengembangan ini melibatkan atlet gulat PPLP, Pengprov PGSI dan Platinum Wrestling Club dengan jumlah 30 Atlet. Penelitian ini menghasilkan 12 model keterampilan bantingan lengan dan keseluruhan model keterampilan terlebih dahulu di validasi oleh tim validasi yang terdiri dari pelatih dan pakar olahraga gulat. Berdasarkan hasil uji kelompok kecil yang melibatkan 8 orang atlet dari 1 klub menunjukkan bahwa dari 20 variasi yang dikembangkan 12 diantaranya layak untuk diuji cobakan kepada sampel yang lebih luas. Hasil uji kelompok besar yang telah dilakukan peneliti melibatkan 30 orang dari PPLP dan Plaitnum Wrestling Club . Berdasarkan hasil penelitian 12 model keterampilan bantingan lengan dapat digunakan setelah diverifikasi oleh tim validator, hasil uji kelompok kecil dan hasil uji kelompok besar dinyatakan layak dan valid untuk digunakan sebagai model dalam latihan keterampilan bantingan lengan cabang olahraga gulat sehingga dapat meningkatkan gerak multilateral pada atlet-atlet muda berbakat dan juga latihan lebih efektif dan efisien sehingga dapat meningkatkan minat dan motivasi atlet daerah dalam mengikuti latihan gulat khususnya teknik bantingan lengan.

Kata Kunci: Bantingan lengan; gulat; model keterampilan; pemula

Abstract This study aims to produce a wrestling model of arm-throwing skills. Research on the development of an arm-throwing skill model for novice athletes using the Research & Development method from Borg and Gall. The subjects in this development research involved 30 athletes in PPLP wrestling, Pengprov PGSI and Platinum Wrestling Club. This study resulted in 12 arm-throwing model skills and firstly the model skills were validated by a validation team consisting of coaches and wrestling sports experts. Based on the results of a small group test involving 8 athletes from 1 club, it shows that of the 20 variations developed, 12 of them are eligible to be tested on a wider sample. The results of the large group test conducted by researchers involved 30 people from the PPLP and the Plaitnum Wrestling Club. Based on the results of the study, 12 models of arm skills skills can be used after evaluation by the validator team, the results of the small group test and the large group test results are declared feasible and valid to be used as a model in wrestling arm throwing exercise so that it can improve multilateral motion in athletes. young people serve and also exercise more effectively and efficiently so as to increase the interest and motivation of regional athletes in participating in wrestling exercises, especially arm throwing techniques.

Keyword : Arm throw, wrestling, skills model, beginner

PENDAHULUAN

Kegiatan olahraga telah dilakukan sejak zaman kuno sampai sekarang, banyak macam olahraga yang dikenal masyarakat, mulai dari olahraga individu ataupun olahraga tim. Dewasa ini perkembangan dunia olahraga semakin modern yang diikuti dengan kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi yang mempengaruhi perkembangan dan daya pikir insan olahraga sehingga diperlukan pemilihan metode-metode latihan yang tepat dan efektif untuk menunjang prestasi olahraga. Hal ini tidak pernah lepas dari dunia olahraga yaitu adanya latihan, tanpa latihan tidak mungkin tercapainya prestasi secara optimal hal tersebut sejalan dengan pernyataan dari Sajoto dalam Ulum (2014) salah satu faktor penentu dalam mencapai prestasi olahraga adalah terpenuhinya komponen fisik, yang terdiri dari faktor-faktor kekuatan, kecepatan, kelincahan dan koordinasi, tenaga, daya tahan otot, daya kerja jantung dan paru-paru, kelenturan, keseimbangan, kecepatan dan kesehatan untuk berolahraga yang dalam hal ini Harsono dalam Ulum (2014) mengemukakan bahwa tujuan dari latihan adalah untuk membantu atlet meningkatkan kemampuannya secara semaksimal mungkin. Di dalam proses latihan Harsono

mengemukakan bahwa latihan yang dilakukan secara sistematis dan melalui pengulangan-pengulangan (repetition) yang konstan, maka gerakan-gerakan yang semula sukar, dilakukan lama-kelamaan akan menjadi gerakan yang otomatis dan reflektif (Ulum, 2014). Dengan melakukan rangsangan atau stimulasi yang maksimal, dan latihan yang kian hari kian bertambah berat, maka perubahan-perubahan tersebut dapat dicapai.

Dari sekian banyak cabang olahraga yang dipertandingkan gulat merupakan olahraga yang telah dipertandingkan sejak zaman romawi kuno hingga saat ini. Hal tersebut sejalan dengan pernyataan Negaresh et al (2018: 2) yang menyatakan bahwa "*Wrestling is a combat sport that was practiced in the Ancient Greek Olympics Games and is also one of the most important combat sports that have inclusion in the Modern Olympic Games*". Menurut Papassotiriou and Nifli (2018: 2) *Wrestling is the oldest combat sport in the world and has high an- aerobic energy requirements*, sedangkan menurut Basar et al (2014: 321) *Wrestling is a sport in which all parts of the body work together, and it requires both endurance and*. Berdasarkan pengertian diatas dapat diartikan bahwa olahraga gulat merupakan olahraga

kompetitif yang memberikan kesempatan bagi atlet untuk menunjukkan prestasi dan pembinaan atlet, baik melalui latihan di klub-klub maupun perkumpulan lainnya. Oleh sebab itu, perlu adanya upaya pengembangan melalui berbagai pengembangan melalui berbagai kegiatan pembinaan dalam meningkatkan prestasi atlet. Tercapainya prestasi tinggi diperoleh melalui pembinaan yang tepat dan benar, serta usaha keras yang timbul dalam diri seorang pegulat. Selain itu pegulat juga perlu ditunjang oleh berbagai faktor, antara lain kemampuan menguasai teknik, kondisi fisik yang prima, mental yang baik, kualitas pelatih, dan didukung juga sarana dan prasarana yang baik. Selanjutnya yang memiliki pengaruh penting adalah disiplin ilmu yang erat hubungannya dengan olahraga, juga harus ditunjang oleh program latihan yang direncanakan dengan baik, terarah, dan bermutu.

Mengacu pada penjelasan diatas jelas sekali bahwa olahraga gulat memiliki beberapa komponen biomotor antara lain kekuatan, kecepatan, kelentukan, endurance, serta daya ledak dengan teknik yang baik sebagai cara menaklukkan lawan. Teknik merupakan suatu bagian segmen dasar yang berperan dalam suatu cabang olahraga dalam bentuk penampilan yang digunakan untuk mencapai prestasi yang

diharapkan, dalam pengembangan teknik untuk suatu pencapaian prestasi diperlukan suatu bentuk latihan teknik yang bertujuan untuk meningkatkan dan mengembangkan penguasaan keterampilan teknik gerakan dalam suatu cabang olahraga. Penguasaan teknik-teknik dasar sangat penting karena menentukan keterampilan dan kemahiran secara keseluruhan gerak dalam suatu cabang olahraga berarti dengan penguasaan teknik dasar yang baik seorang atlet akan mempunyai peluang yang lebih besar dalam mencapai suatu prestasi. Dengan menguasai teknik dasar apabila diumpamakan seorang prajurit sudah memiliki amunisi yang banyak dan senjata yang komplit sehingga memudahkan melakukan penyerangan dan pertahanan serta dapat lebih bervariasi dalam menerapkan strategi. Berdasarkan uraian diatas, dapat dikatakan bahwa teknik teknik merupakan salah satu faktor penentu keberhasilan pegulat dalam pertandingan, dari berbagai macam teknik yang ada dalam olahraga gulat teknik bantingan merupakan teknik yang paling efektif untuk memenangkan pertandingan karena teknik ini merupakan teknik yang memiliki poin tertinggi, hal ini sejalan dengan hasil penelitian dari Bambang Erawan (2009) yang menunjukkan bahwa frekuensi bantingan memiliki hubungan yang

signifikan dengan prestasi gulat gaya bebas. Dari penelitian Irawan (2015) mengemukakan bahwa teknik bantingan kepala menjadi gerakan yang memiliki tingkat keberhasilan yang paling tinggi dan bantingan lengan menjadi gerakan yang paling banyak dilakukan dalam pertandingan. Dari kedua hasil penelitian tersebut dapat disimpulkan bahwa teknik bantingan lengan dapat menjadi teknik yang baik untuk memenangkan suatu pertandingan, akan tetapi dalam suatu pertandingan teknik bantingan lengan jarang dipergunakan hal ini disebabkan karena teknik bantingan sendiri memiliki resiko dimana jika teknik tersebut gagal maka musuh bisa menguasai pegulat yang melakukan bantingan dan mendapatkan poin.

Dari hasil pengamatan yang dilakukan, kemampuan bantingan lengan yang berbeda pada setiap atletnya, sedangkan latihan yang diberikan pada atlet sama sehingga pegulat pemula yang belum memiliki teknik dasar yang baik kesulitan dalam melakukan bantingan tersebut, hal ini dibuktikan dengan hasil observasi yang peneliti lakukan di sasana Gulat Bandar Lampung diperoleh data dari 12 pegulat yang diberikan kesempatan melakukan bantingan dengan 5 kesempatan untuk masing- masing pegulat, dari 60

kesempatan melakukan bantingan yang diberikan kepada 12 pegulat hanya 22 bantingan yang dikatakan berhasil atau hanya 37% sedangkan 38 bantingan tidak berhasil atau 63% dari total keseluruhan.

Berdasarkan data yang diperoleh dari bantingan gulat menunjukkan masih banyak kekurangan dalam pelaksanaannya begitupun dari hasil wawancara peneliti terhadap pelatih dan pegulat, sangat diharapkan adanya model latihan bantingan yang akan lebih efektif dalam menunjang latihan, yang dimana dapat menyelaraskan kondisi dan situasi serta kebutuhan pegulat. Pembuatan model yang tepat dalam bantingan lengan akan memudahkan dan mendukung pegulat dalam melakukan bantingan. Pegulat pemula takut dalam melakukan bantingan lengan berpasangan, kemudian dimana pegulat dalam melakukan bantingan lengan belum dapat menguasai lawan dengan baik dikarenakan belum memiliki kekuatan yang memadai untuk melakukan bantingan. Model keterampilan untuk melakukan bantingan lengan pegulat pemula membutuhkan media/ alat banting dalam proses latihan. Alat/ media ini dapat memberikan kemudahan dalam mempelajari teknik bantingan lengan yang akan menjadi solusi dalam latihan bantingan lengan pegulat pemula.

Dari permasalahan diatas, penulis berpendapat bahwa banyak kesalahan yang dialami atlet pada saat melakukan bantingan lengan dikarenakan komponen fisik serta keterampilan para atlet yang kurang siap dan variasi model latihan bantingan lengan khususnya untuk atlet pemula masih monoton. Upaya mengatasi permasalahan dalam latihan bantingan lengan gulat yang dipaparkan diatas, maka peneliti akan mendesain model keterampilan bantingan lengan untuk pegulat pemula provinsi Lampung.

a. Konsep Pengembangan Model

Metode penelitian dan pengembangan adalah suatu proses yang di desain secara konseptual dalam meningkatkan fungsi dari salah satu model/produk yang sudah ada atau menyempurnakan model/produk yang telah ada serta dapat di pertanggung-jawabkan. Menurut Haryati (2012: 19) model merupakan suatu desain yang menggambarkan bekerjanya suatu sistem dalam bentuk bagan yang menghubungkan bagan atau tahapan melalui langkah-langkah spesifik dan dapat dipergunakan mengukur keberhasilan untuk tujuan mengembangkan keputusan secara valid. Keabsahan suatu model dapat dipertanggung jawabkan karena model disusun melalui pengkajian teoritis dan

prosedur ilmiah. Dalam kategori model konseptual, model memberikan gambaran desain alur pikir dan arah pikiran tersebut sebagai aturan dalam praktek dalam hal ini merujuk dari pendapat Kaufann & Beghetto yaitu : *“conseptual model means the way we think about things, not the actual practices themselves in subsequent paragraph wheni refer to a structure or system i mean the conceptual model that guided our thinking and providers rules for a practices”* (Kaufman & Beghetto, 2009: 1)” Berdasarkan definisi yang dikemukakan diatas maka dapat dikatakan bahwa suatu model memiliki karakteristik: (1) merupakan deskripsi naratif; (2) memiliki prosedur atau langkah- langkah; (3) memiliki tujuan khusus; (4) digunakan untuk mengukur keberhasilan. Secara sederhana penelitian dan pengembangan model dapat di defenisikan sebagai metode penelitian yang bertujuan untuk menemukan, memperbaiki, mengembangkan, menghasilkan model, menguji model, sampai menghasilkan suatu model yang terstandarisasi sesuai dengan indikator yang ditetapkan (Setyosari, 2014: 71). Dengan kata lain metode penelitian yang bertujuan menghasilkan suatu model sebelum model yang ada dikembangkan oleh karena itu metode penelitian dan pengembangan banyak digunakan disektor

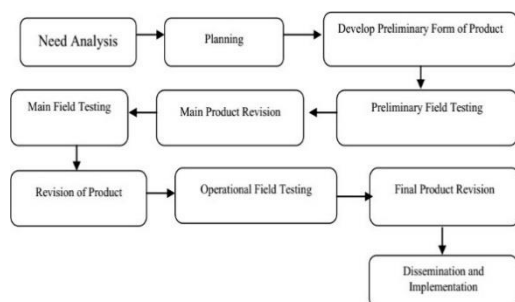
industri dalam rangka menghasilkan produk-produk unggulan. Ada 4 jenis model yang telah dikemukakan oleh Gati & Asher dalam Sri Haryati (2012) Cognitive Model, merupakan konseptual sebagai sebagai dasar penalaran dan persepsi, belajar induktif, pembuatan keputusan, perencanaan dan sebagainya; (2) Normative Model, yakni model tentang penggambaran fungsi-fungsi spesifik yang diinginkan, tujuan, dan sasaran suatu sistem atau proses; (3) Descriptive Model yaitu model yang mendeskripsikan suatu proses atau sistem baik secara kuantitatif maupun kualitatif, model ini sering digunakan untuk tujuan saintifik dan teknologi; dan (4) Fungsional model dimana model ini menggambarkan hubungan fungsional antar variabel, bisa disajikan secara kuantitatif maupun kualitatif. Penelitian Pengembangan model dapat di jadikan pedoman untuk mengembangkan bentuk-bentuk pembelajaran pada siswa. Beberapa ahli juga berpendapat tentang penelitian pengembangan model yang salah satunya ialah Borg & Gall (2003: 589): *“reaserch and development is an industry based development model in which the finding of reaserch are used to design new product and procedures, which then are systematically field tested, evaluated, refined until they meet specified criteria*

effectivenness, quality, or similar standard”. Namun berdasarkan uraian latar belakang, rumusan masalah di bab sebelumnya, dan penjelasan model yang dikembangkan, dipilih satu model dirasa yang paling tepat untuk pelaksanaan penelitian dan pengembangan yang akan dibuat. Adapun model penelitian dan pengembangan yang akan digunakan yaitu model penelitian dan penegembangan Borg & Gall. Penelitian ini memiliki nilai relevansi dengan Borg & Gall karena langkah-langkahnya sesuai tujuan penelitian dan pengembangan yang akan dilaksanakan. Berikut uraian mengenai model penelitian dan pengembangan dari Brog & Gall.

Model pengembangan Brog & Gall ialah model dalam *research and development* yang memiliki tujuan mengembangkan produk baru ataupun yang sudah ada. Borg & Gall (1983) dalam Silalahi (2018) mengemukakan *“research and development is a process used to develop and validate educational products”*. Penelitian dengan model ini bertujuan untuk mengembangkan dan memvalidasi produk-produk pendidikan. Adapun langkah-langkah model penelitian pengembangan Brog ang Gall ini adalah sebagai berikut (Gall & Borg, 2003).

(1) Research and information (potensi dan masalah), (2) planning (pengumpulan data), (3) develop preliminary product (mengembangkan produk baru awal), (4) preliminary field testing (pengujian lapangan pendahuluan), (5) main product revision (revisi produk utama), (6) main field testing (uji coba produk), (7) product revision (revisi produk), (8) operational field testing (uji coba pemakaian), (9) final product revision (revisi produk akhir), dan (10) dissemination and implementation (penyebaran dan implementasi).

Borg and Gall (1983) menuliskan sepuluh langkah tersebut sebagaimana bagan dibawah ini :



Gambar 1. Skema Pengembangan Model Borg & Gall

Model ini memiliki sistematika langkah-langkah yang lebih kuat dan sempurna dari lainnya. Memiliki dua uji coba lapangan berupa uji kecil dan besar

dengan menyertakan ahli untuk memvaliditas produk sehingga produk yang

di hasilkan memiliki keefektifan yang telah di validasi ahli secara tepat di bidangnya. Akan tetapi, kelemahan model pengembangan ini adalah membutuhkan waktu yang tidak singkat dan melibatkan banyak orang sehingga juga harus menyesuaikan dengan pengeluaran dalam penelitiannya.

b. Konsep Model yang dikembangkan

Pengembangan Model menggambarkan adanya pengembangan sebuah pola pikir, sebuah model akan menjelaskan konsep yang saling berkaitan. Model keterampilan bantingan lengan olahraga gulat merupakan model yang dikembangkan untuk menunjang proses latihan keterampilan bantingan lengan yang variatif dan efektif. Dalam pengembangan model keterampilan bantingan lengan olahraga gulat ini peneliti akan menjalankan menggunakan model desain pengembangan Borg dan Gall.

Tujuan dari model merupakan untuk memperoleh suatu hal yang ideal, meskipun keadaan abstrak ideal tersebut adalah kenyataan yang kongkret yang juga menggambarkan sesuatu yang diusahakan untuk dicapai atau suatu peristiwa yang akan diperoleh. Suatu model mempunyai kekhususan untuk setiap perorangan atau

kelompok, suatu model akan memperhatikan beberapa faktor lain yang berpengaruh pada penerapannya. James Tangkudung (2006) menyatakan bahwa model merupakan sebuah tiruan, simulasi dari suatu kenyataan yang disusun dari suatu elemen-elemen yang khusus dari sejumlah fenomena yang dapat diawasi dan diselidiki oleh seseorang. Dalam pengembangan suatu model merupakan suatu rangkaian proses intensive berkaitan dengan evaluasi model yang pernah ada dan dasar keilmuan yang kuat. Walaupun dalam prosesnya memakan waktu, namun waktu tersebut akan digunakan untuk mendapatkan suatu model yang baik. Model tersebut harus dievaluasi dan dimodifikasi secara berkelanjutan dalam melihat respon ilmu pengetahuan baru, level pengembangan atlet, dan pengukuran kemajuan atlet (Bompa, T. O., 2009).

Desain penelitian dan pengembangan dari Brog dan Gall dirasa cocok untuk diterapkan dalam penelitian ini karena dalam penelitian yang akan dilakukan ini bertujuan untuk membuat suatu produk baru berupa model keterampilan. Dengan model penelitian dan pengembangan yang akan digunakan ini akan memandu peneliti tahap demi tahap secara detail dan efisien, serta dengan ujicoba yang berulang akan memberikan hasil yang efektif.

c. Kerangka Teoritik

1. Hakikat Keterampilan

Keterampilan gerak dapat dipahami batasannya dengan dua cara. Yang pertama, keterampilan dapat dilihat sebagai tugas-tugas gerak seperti panahan, biliar, atau memahat. Dilihat dari cara ini, keterampilan dapat diklasifikasikan dengan berbagai dimensi atau menurut karakteristiknya yang menonjol. Kedua, keterampilan dapat juga dilihat dalam kaitannya dengan keadaan yang membedakan antara yang terampil dan tidak terampil. Maksudnya, keterampilan dari kategori kedua ini lebih berkaitan dengan tingkat kemahiran dalam penguasaan suatu tugas gerak. Istilah keterampilan sulit untuk didefinisikan dengan suatu kepastian yang tidak dapat dibantah. Keterampilan dapat menunjuk pada aksi khusus yang ditampilkan atau pada sifat di mana keterampilan itu dilaksanakan. Banyak kegiatan dianggap sebagai suatu keterampilan, atau terdiri dari beberapa keterampilan dan derajat penguasaan yang dicapai oleh seseorang menggambarkan tingkat keterampilannya. H.W. Johnson (dalam Singer, 1980) mengidentifikasi adanya empat aspek atau variabel yang mencirikan keterampilan. Keempat aspek itu adalah kecepatan, akurasi,

bentuk, dan kesesuaian. Artinya, pertama keterampilan harus ditampilkan dalam batasan waktu tertentu, yang menunjukkan bahwa semakin cepat semakin baik. Kedua keterampilan harus menunjukkan akurasi yang tinggi sesuai dengan yang ditargetkan. Ketiga keterampilan pun harus dilaksanakan dengan kebutuhan energi yang minimal (form atau bentuk menunjuk pada usaha yang ekonomis) dan terakhir, keterampilan pun harus juga adaptif, yaitu tetap cakap meskipun di bawah kondisi yang berbeda-beda.

Dari pengertian keterampilan gerak diatas dapat disimpulkan bahwa keterampilan merupakan suatu kemampuan untuk membuat hasil yang efektif dan efisien dengan memperhatikan pada tingkat keberhasilan. Konsep pembelajaran gerak merupakan dasar bagi pelaksanaan proses keterampilan gerak. Dalam hal ini William H Edward (2010) mengemukakan bahwa *“motor learning is the study of the processes involved in acquiring motor skills and of the variables that promote or inhibit such acquisition. In defining motor skills, we said that they are movement capacities that are learned rather than gained through normal growth and development”*. Kemampuan gerak

merupakan suatu aktivitas yang sangat penting bagi manusia, karena dengan gerak manusia dapat meraih sesuatu yang menjadi harapannya. Konsep pembelajaran gerak merupakan dasar bagi pelaksanaan proses pembelajaran dan pelatihan gerak atau keterampilan gerak. Belajar keterampilan gerak merupakan seperangkat proses internal yang berhubungan dengan latihan atau pengalaman yang menghasilkan perubahan-perubahan tingkah laku yang relatif permanen dalam bentuk perilaku gerak yang terampil sesuai dengan bentuk gerak yang dilatih. Menurut Desmita dalam Sulasmi menyatakan bahwa *“Keterampilan motorik merupakan gerakan-gerakan tubuh atau bagian tubuh yang disengaja, otomatis, cepat dan akurat”* (Sulasmi, 2018). Selain itu Suyadi dalam Febriana menyatakan bahwa *“Keterampilan motorik adalah perkembangan gerak melalui kegiatan pusat syaraf, urat syaraf dan otot yang terkoordinasi”* (Febriana, 2018). Berdasarkan pada beberapa pola gerak atau perilaku yang diperluas bisa disebut keterampilan, misalnya berjalan, berlari, melompat dan lain-lain. Pengertian yang telah dikemukakan, maka dapat disimpulkan bahwa belajar keterampilan gerak dapat dipengaruhi oleh proses pembelajaran dan

pengalaman dan keterampilan gerak merupakan proses latihan yang bertujuan untuk merubah kemampuan agar dapat melakukan gerakan gerakan yang diinginkan dengan baik. Kemampuan motorik merupakan salah satu indikator kebugaran yang penting pada setiap individu yang erat kaitannya dengan pencapaian kualitas fisik dan kualitas keterampilan gerak. Kesimpulan pendapat di atas adalah bahwa belajar gerak adalah seperangkat proses yang berhubungan dengan latihan dan pengalaman yang mengantarkan kearah perubahan permanen dalam prilaku terampil. Dalam proses belajar gerak ada tiga tahapan yang harus dilalui oleh siswa untuk mencapai tingkat keterampilan yang sempurna (otomatis).

2. Keterampilan Bantingan Lengan

Dalam pelaksanaan bantingan seperti yang telah dijelaskan sebelumnya memiliki rangkaian gerak diataranya posisi pegangan di antara lengan bawah pegulat kemudian memasukan bahu kebawah ketiak lawan yang diikuti dengan putaran 180° di depan lawan dalam posisi pinggul rapat pusat gravitasi lawan yang kemudian dilanjutkan dengan mengangkat diikuti tarikan lengan kedepan yang diikuti dengan tekukan lutut sehingga lawan terangkat dan jatuh melewati atas tubuh

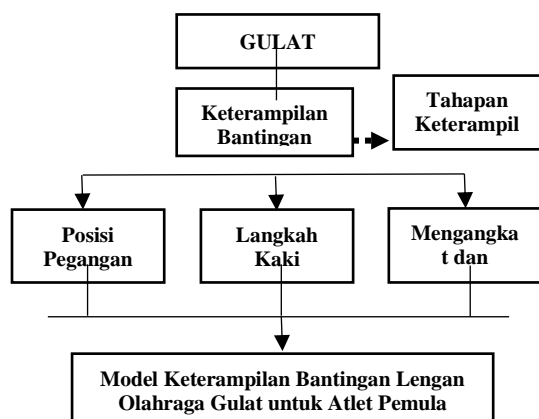
kita. Hal ini sejalan dengan pernyataan dari Martell Art yang menjelaskan pelaksanaannya bantingan lengan. *“An effective shoulder throw can be used as a single technique or as a variation of one of the previously mentioned arm throws. In one type of shoulder throw, you can combine attack area control and base foot off-balancing. To do this, place your shoulder in your opponent's armpit. You must pull his arm down and away from his center of gravity to freeze his foot to the mat. From your base foot, deliver force in a direction that will drive your opponent over his base foot and to the mat. One is a combination of arm spin, shoulder throw, and hip throw. As you drop your shoulder under your opponent's armpit, adopt a modified arm spin foot position. By pivoting on the balls of both feet, you turn your back to your opponent. From here you can take him to the mat by spinning, hip throwing, or dropping to both knees. When you are attempting an arm spin or other arm throw, very often it becomes apparent that the original technique you intended is not going to work. This situation dictates a change in direction of force. A shoulder throw can do this and keep your chance of scoring alive. When your opponent counters the arm spin the direction of force is changed, and the*

arm spin becomes an arm throw”.

Berdasarkan gerakan bantingan lengan yang telah dijelaskan diatas dapat disimpulkan bahwa keterampilan bantingan lengan harus mengutamakan pegangan lengan, putaran kaki, mengangkat lawan, menarik lawan serta menguasai lawan ketika lawan terjatuh.

d. Rancangan Model

Desain rancangan model dijadikan sebagai pedoman untuk mengembangkan produk yang menyangkut landasan teori-teori serta isu masalah yang diangkat oleh peneliti. Adanya konsep pembinaan atlet pemula yang dimasud atlet pemula disini adalah atlet pemula yang mengacu pada komponen biomotor serta teknik dan harus mengikuti tahapan latihan dari gerakan yang mudah ke sulit. Berdasarkan hal tersebut proses latihan keterampilan perlu direncanakan secara bertahap dengan mengacu untuk meningkatkan keterampilan teknik bantingan lengan.



Gambar 2. Rancangan Model Keterampilan Lengan Olahraga gulat untuk Atlet Pemula

METODE

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kualitatif dan kuantitatif dengan menggunakan model pengembangan Research & Development (R&D) dari Borg and Gall untuk menemukan jawaban tentang masalah yang telah dirumuskan sebelumnya.

Penelitian akan dilakukan di 3 sasana gulat Kota Bandar Lampung yaitu pengprov gulat provinsi Lampung, PPLP gulat provinsi Lampung dan platinum *wrestling club*, dengan subjek penelitiannya adalah atlet gulat pemula, dengan subjek uji coba kelompok kecil sebanyak 8 subjek pada atlet pplp gulat Lampung di Hall C PKOR provinsi Lampung, uji coba kelompok besar 25 subjek dilakukan pada atlet pengprov PGSI provinsi Lampung di gedung Sumpah Pemuda Provinsi Lampung dan implementasi model sebanyak 20 subjek pada platinum *wrestling club* di gedung platinum gym.

Penelitian ini dimulai pada bulan agustus 2019 untuk tahap observasi lapangan, pada bulan oktober 2019 dilakukan uji coba kelompok kecil hingga

akhir bulan Oktober 2019, kemudian pada bulan November 2019 dilakukan uji coba kelompok besar yang berlangsung hingga akhir november 2019, dan yang terakhir implementasi produk dimulai pada awal bulan Desember 2019 hingga akhir Januari 2020.

Hasil akhir penelitian pengembangan ini diharapkan nantinya akan menghasilkan suatu produk berupa model-model latihan keterampilan bantingan lengan untuk atlet pemula dengan spesifikasi produk yang lebih terbaharui dan lebih menekankan pada variasi gerakan yang sesuai dengan karakteristik dan komponen biomotor bantingan serta dengan adanya penjelasan yang lengkap dan jelas. Bukan hanya sampai disitu penelitian ini juga akan menguji keefektifitas dari model keterampilan bantingan yang telah disusun sehingga dapat memberi kontribusi pada pembentukan teknik gerak dasar dan meningkatkan keterampilan bantingan pada olahraga gulat.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil dari pengembangan model yang dimaksud dalam penelitian ini adalah model keterampilan bantingan lengan olahraga gulat untuk atlet pemula. Yang mana dari pengembangan model ini akan ditulis dalam bentuk buku sehingga dapat

digunakan sebagai referensi dalam memberikan materi latihan bantingan lengan pada olahraga gulat.

1. Analisis Kebutuhan

Tabel 1. Analisis Kebutuhan

Metode	Kesimpulan Data
Wawancara	<ul style="list-style-type: none">- Wawancara terhadap pelatih menyatakan bahwa minim referensi bahan materi bantingan lengan.- Sangatlah butuh model latihan untuk keterampilan bantingan lengan
Observasi	<ul style="list-style-type: none">- Mendapati latihan sangat monoton.- Bantingan lengan jarang dipergunakan dalam pertandingan.
Angket	<ul style="list-style-type: none">- Hasil sebaran angket yang diperoleh dari atlet pemula menunjukan persentase sebanyak 69,80 %.- Dari hasil tersebut dapat diambil kesimpulan hasil angket bahwa model keterampilan bantingan lengan sangat dibutuhkan.

2. Perencanaan Pengembangan Model

Pada perencanaan pengembangan model ini dilakukan sebelum pelaksanaan uji coba produk. Perencanaan serta penyusunan dari draft model dilakukan sebagai dasar awal dalam pelaksanaan penelitian dan

pengembangan yang akan dijalankan. Pembuatan draft awal harus didasarkan dari beberapa kajian literatur atau kepustakaan dan hasil dari analisis kebutuhan, karena model yang dibuat dan akan diterapkan menyangkut pada ketercapaian yang dibutuhkan lapangan.

Sebagai langkah awal dalam penyusunan produk model keterampilan bantingan lengan olahraga gulat untuk atlet pemula maka peneliti membuat rancangan produk yang tersusun sebanyak 15 variasi item model latihan.

Tabel 2. Konsep Draft Awal

No	Model Keterampilan
1	MDS 1
2	MDS 2
3	MDS 3
4	MDS 4
5	MDS 5
6	MDS 6
7	MDS 7
8	MDS 8
9	MDS 9
10	MDS 10
11	MDS 11
12	MDS 12
13	MDS 13
14	MDS 14
15	MDS 15
16	MDS 16
17	MDS 17
18	MDS 18
19	MDS 19
20	MDS 20

Tabel diatas merupakan konsep draft awal yang telah dibuat oleh peneliti. Konsep draft

awal dibuat semaksimal mungkin dengan mendasarkan pada hasil dari analisis kebutuhan dan kajian teoritik. Sehingga dengan hasil tersebut konsep draft model awal terdapat 20 (dua puluh) item model latihan keterampilan bantingan lengan olahraga gulat untuk atlet pemula. Konsep draft model awal pada tabel diatas masih belum masuk pada tahap uji kelayakan model. Tahapan uji kelayakan melibatkan beberapa ahli yang berkompeten dalam bidangnya sesuai dengan materi penelitian ini. Hasil uji kelayakan dari item model latihan yang telah dirancang dapat dilihat pada poin selanjutnya.

3. Kelayakan Model

a. Uji ahli

Model dibuat peneliti berjumlah 15 item model. Uji ahli ini melibatkan tiga orang ahli dalam bidang gulat yaitu dosen ahli gulat (Africo Ramadhani, M. Pd), ahli pelatih gulat (Dedi Irawan G) dan ahli kepelatihan olahraga (Suwarli, S.Pd, M.Or). Tiga tenaga ahli inilah yang memberikan penilaian mengenai kelayakan model latihan yang telah dirancang oleh peneliti.

Peneliti melakukan kegiatan uji kelayakan model dengan melibatkan para ahli atau pakar yang kemudian menghasilkan kesimpulan dari draft model yang telah dibuat bahwa dari keseluruhan model awal tersebut didapat

12 (dua belas) atau 60 % item model dinyatakan layak untuk diimplementasikan dan 8 (lima) atau 40% item model dinyatakan tidak layak untuk diimplementasikan.

b. Revisi Tahap I

Setelah tahapan uji ahli atau dilakukan validasi guna mendapatkan masukan-masukan dan saran dari produk yang telah dibuat, maka langkah selanjutnya adalah merevisi produk tersebut. Berikut ini hasil ringkasan revisi tahap pertama berdasarkan evaluasi dan saran dari ahli:

Tabel 3. Revisi Tahap Awal

No	Model Latihan
1	MDS 1
2	MDS 2
3	MDS 3
5	MDS 5
7	MDS 7
8	MDS 8
9	MDS 9
10	MDS 10
16	MDS 16
17	MDS 17
18	MDS 18
20	MDS 20

c. Uji Coba Kelompok Kecil

Pada Ujicoba kelompok kecil ini atlet memeragakan model-model keterampilan bantingan lengan olahraga gulat untuk atlet pemula hasil dari evaluasi dan perbaikan pada saat uji ahli dan revisi produk awal. Penerapan model dilapangan pada saat ujicoba kelompok kecil dengan cara

mengamati keterlaksanaan model yang dibuat. Dari pengamatan dilapangan tersebut dapat diketahui mengenai ketercapaian suatu model. Dari hasil rekapitulasi uji coba kelompok kecil kesemua model keterampilan bantingan lengan olahraga gulat untuk atlet pemula. Berdasarkan hasil ujicoba kelompok kecil yang telah terlaksana, maka model keterampilan bantingan lengan olahraga gulat dapat disimpulkan sebagai berikut.

- 1) Item model keterampilan bantingan lengan olahraga gulat untuk atlet pemula atlet ditekankan fokus pada poin latihan keterampilan bantingan.
- 2) Padas saat pelaksanaan intruksi harus jelas, sehingga meminimalisir kesalahan dalma pelaksanaannya.

d. Revisi Tahap II

Setelah dilakukan ujicoba kelompok kecil maka langkah selanjutnya yaitu revisi dari hasil ujicoba kelompok kecil berupa masukan dari pelatih dan hasil penerapan item model latihan pada daat dilapangan yang diamati oleh peneliti. Adapun revisi dari hasil pelaksanaan ujicoba kelompok kecil yaitu : (1) Memfokuskan latihan pada indicator latihan (2) Itruksi atau contoh harus jelas.

e. Ujicoba Kelompok Besar

Ujicoba kelompok besar atau ujicoba dalam skala yang lebih luas yang dimaksud pada hal ini yaitu produk item model

keterampilan bantingan lengan olahraga gulat untuk atlet pemula yang telah dilaksanakan pada ujicoba kelompok kecil dan telah mendapat revisi akan diujicobakan kembali dengan subjek yang lebih banyak dari pada ujicoba kelompok kecil. Ujicoba kelompok besar ini berdasar dari hasil ujicoba kelompok kecil berupa saran, masukan dan hasil amatan peneliti. Dengan begitu pada ujicoba kelompok besar ini item model yang akan diterapkan sudah ada perbaikan, sehingga siap untuk diterapkan pada ujicoba lapangan dengan skala yang lebih besar.

ujicoba kelompok besar penerapan item model keterampilan bantingan lengan olahraga gulat untuk atlet pemula secara keseluruhan model dapat digunakan. Dengan kata lain model latihan yang telah dibuat sudah tercapai sesuai dengan tujuan awal dalam pembuatan model tersebut. Pada saat yang sama dilakukan pengamatan oleh peneliti sebagaimana hal yang sama dilakukan pada ujicoba kelompok kecil. Pada saat pelaksanaan ujicoba kelompok besar ini tidak terdapat kendala yang berarti, adapun hal yang perlu diperhatikan dari hasil penerapan model yaitu instruksi terhadap atlet saat pelaksanaan yang harus selalu jelas sehingga atlet paham peraturan pada setiap model.

f. Revisi Produk Akhir

Setelah dilaksanakan ujicoba kelompok besar atau ujicoba lapangan utama, maka model keterampilan bantingan lengan olahraga gulat untuk atlet pemula menjadi produk akhir. Revisi dilakukan hanya mengganti nama item model agar lebih sesuai dengan bentuk model latihannya. Produk akhir ini merupakan hasil ujicoba kelompok besar, jika tidak terdapat revisi maka model yang dibuat sudah final dan sudah memenuhi kelayakan untuk digunakan atau diimplementasikan

KESIMPULAN

Berdasarkan data yang diperoleh, tahapan penelitian serta ujicoba lapangan dan analisis data yang menghasilkan produk model keterampilan bantingan lengan olahraga gulat untuk atlet pemula, didapatkan bahwa secara keseluruhan produk ini baik dan efektif.

DAFTAR PUSTAKA

- Bambang Erawan. (2009). Hubungan Antara Motivasi Berprestasi, Frekuensi Bantingan, dan Power Lengan Dengan Prestasi Gulat Gaya Bebas, *1*(2), 46–57. Retrieved from <http://www.albayan.ae>
- Basar, S., Duzgun, I., Guzel, N. A., Cicioğlu, I., & Çelik, B. (2014). Differences in strength, flexibility and stability in freestyle and Greco-Roman wrestlers. *Journal of Back and Musculoskeletal Rehabilitation*, *27*(3), 321–330.
- Bompa T.O and G. Gregory Haff. (2009). *Periodization Theory and*

- Methodology of Training Fifth Edition.* (Human Kinetics, Ed.) (Fifth Edit). Australia.
- D.Gall, M., P.Gall, J., & R.Borg, W. (2003). *Educational-Research-An-Introduction-7th-Edition.* (Colophon, Ed.) (7th ed.). United States of America: Allyn & Bacon.
- Haryati, S. (2012). Research and Development (R&D) Sebagai Salah Satu Model Penelitian dalam Bidang Pendidikan. *Fkip Utm*, 37(1), 11–26.
- Kaufman, J. C., & Beghetto, R. A. (2009). Beyond Big and Little: The Four C Model of Creativity. *Review of General Psychology*, 13(1), 1–12.
- Negaresh, R., Del Coso, J., Mokhtarzade, M., Lima-Silva, A. E., Baker, J. S., Willems, M. E. T., ... Farhani, F. (2018). Effects of different dosages of caffeine administration on wrestling performance during a simulated tournament. *European Journal of Sport Science*, 0(0), 1–9.
- Setyosari, P. (2014). Menciptakan Pembelajaran yang Efektif dan Berkualitas. *Jurnal Inovasi Dan Teknologi Pembelajaran (Kajian Dan Riset Dalam Teknologi Pembelajaran)*.
- Silalahi, A. (2018). *Development research & research and development*, (June).
- Singer R. N. *Motor Learning and Human Performance: 3rd ed.* New York: Macmillan Publishing CO., Inc., 1980
- Sulasmi, Indah. (2018). Analisis Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat(Phbs) Terhadap Kemampuan Motorik Anak Usia Dini Di Pos Paud Al Masyithoh Plamongansari. *Jurnal Upgris*, 7(2), 85–95
- Tangkudung, James & Puspitorini, W. (2006) *Kepelatihan Olahraga, "Pembinaan Prestasi Olahraga"*. Jakarta: Cerdas Jaya
- Ulum, M. F. (2014). Pengaruh Latihan Interval Pendek Terhadap Peningkatan Daya Tahan Anaerobik Pada Pemain Hoki Sma Negeri 16 Surabaya Universitas Negeri Surabaya, 02(01), 1–12.
- William H. Edward (2010) *Motor Learning and Control*. USA: Cengage, INC.